

GEHAKTBALLETJES IN ZOETE SAUS MET BROCCOLI EN RIJST

2 personen / 575 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram mager runder gehakt
- 1/3 ei
- 1½ eetlepel paneermeel
- 1/3 theelepel gemberpoeder
- 1/3 theelepel knoflookpoeder
- 2 kleine (rode) uien
- 15 ml azijn
- 70 ml ketchup
- 2/3 eetlepel ketjap
- 1 eetlepel basterdsuiker
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel sambal
- 130 gram rijst
- 200 gram broccoli
- peper en zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens aanwijzing op de verpakking. Voeg het gehakt, de gemberpoeder, snuf peper en zout, knoflookpoeder, paneermeel en ei samen in een kom en kneed goed door. Maak van het gehakt kleine even grote gehaktballetjes. Verwarm de olie in een ruime hapjespan. Voeg de gehaktballetjes toe aan de pan en bak deze gaar in 8-10 minuten. Snijd ondertussen de roosjes van de broccoli en kook deze gaar in 4-5 minuten in kokend water met wat zout. Snijd de ui in halve ringen. Haal de gehaktballetjes uit de pan en zet afgedekt opzij. Bak in het vet van de gehaktballetjes de uien glazig. Voeg nu de azijn, ketchup, ketjap, sambal en basterdsuiker toe. Laat dit voor 3 minuutjes koken. Voeg de gehaktballetjes toe en roer door de saus. Serveer met rijst en broccoli.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	575 kcal
Eiwit:	26,9 gram
Koolhydraten:	70,3 gram
- waarvan suikers:	16,2 gram
Vet:	18,8 gram
Vezels:	5,9 gram
Zout:	2,1 gram